Самообразование.  
  
Тема: «Нетрадиционное использование здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании и оздоровлении дошкольников»   
  
Цель: создание комплексной системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей и воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.   
  
Задачи:   
- охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма;   
  
- формирование у детей и родителей осознанного отношения к своему здоровью;   
  
- привлечение родителей к организации оздоровительной работы с детьми.   
  
**План.**  
  
  
  
Подбор литературы, беседа с м/с, родителями.   
  
Наблюдение за поведением детей и состоянием здоровья в повседневной жизни.   
  
**Сентябрь.**   
  
Диагностика уровня физического развития.   
  
Выявление часто болеющих детей, выявление физической подготовленности и двигательных навыков.   
  
**Октябрь.**Система эффективного закаливания,   
  
- освоения самомассажами, гимнастиками;   
  
- спортивные игры и соревнования.

**Ноябрь, декабрь.**  
Коррекционная работа   
  
- игры для формирования правильной осанки,   
  
- игры по профилактике плоскостопия.   
 **Январь- февраль.**   
  
Создание представлений о ЗОЖ.   
  
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.   
  
- формирование представлений о том, что вредно, что полезно.

**Март, апрель, май**.   
  
Применение психогигиенических и психопрофилактических средств и методов.

- элементы аутотренинга и релаксации;

- элементы музыкотерапии;  
  
- контроль самочувствия ребёнка и своевременная коррекция;   
  
Срок 1 год.